



健康せきかわ21 いきいきライフ

スポーツの秋です

～ 体を動かして、からだも気分もスッキリ!～

村では、健康づくりとして運動習慣の定着を推進しています。その取り組みや運動教室について、一部紹介します。個人の健康づくりに役立ててください。

◆午後3時のラジオ体操無線放送

村民の方からは「体操を毎日続けると、体の調子がいいね」「全身のいろんな所を使った体操なんだってね」という声が聞かれる一方、「放送は聞こえてくるけど、していない」という声もあります。身近にできる優れた体操ですので、時間をみつけて健康づくりに役立てましょう。

◆村民会館の健康教室

健康教室は通年開催しています。夜の部があり、1回無料体験や途中参加も可能です。「また来週ね!」の声が継続のきっかけとなっています。ぜひ健康づくりにご活用ください。

- ①「美ユティ・ボディ・ウェイブ教室」(毎週金曜日 19:30～20:30)
- ②「ズンバゴールド」(毎週火曜日 昼の部 9:30～10:20、夜の部 19:30～20:30)
- ③「骨盤体操」(毎週火曜日 10:30～11:30)

【問い合わせ先】村民会館 ☎64-2134

(いずれも有料、会場は①が村民会館休養室、②③が村民会館大ホール)

◆村民健康ウォーキング

次回は11月に計画しています。今後、全戸配布チラシでお知らせする予定です。

◆介護予防教室「地域ファンルーム」

要介護状態になる要因には、病気のほかに衰弱、転倒・骨折、関節疾患などの「生活不活発病」があります。これは運動機能の低下に関係しています。老化のサインに早く気づき、体の機能を維持・向上させること、つまり「介護予防」が重要です。

今年は、月2回上関地区・霧出地区(大島集落、その他の霧出郷集落)・下関地区の方を対象に「地域ファンルーム」という介護予防教室を実施しています。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らし続けるため、参加者みんなで頑張っています。

【問い合わせ先】地域包括支援センター ☎64-1473

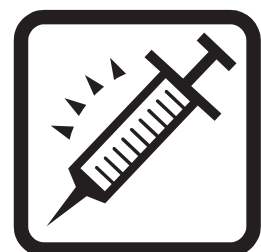
お子さんの定期予防接種についてのお知らせ

母子健康手帳などで接種歴を確認しましょう。

接種が完了していない定期予防接種があれば、お子さんの体調が良いときに、有効期限内に接種しましょう。

※定期接種の対象年齢を過ぎると自己負担となります。

【問い合わせ先】住民福祉課健康介護班 保健師 ☎64-1472



関川村包括支援センター通信⑤1

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

健康で長生きするには食生活が大切です

日頃の食生活を振り返ってみませんか？

高齢期は低栄養になりやすくなります。普段の食生活を振り返ってみて「ご飯と漬物だけ」「ご飯とみそ汁だけ」などで済ませていませんか？このような食生活が続いていると栄養バランスが偏り、低栄養状態になってしまいます。

そして、低栄養をきっかけに様々な問題が起きてきます。例えば、栄養不足になることで体力、免疫力が低下し、筋肉の減少、骨が弱まります。そのため、風邪をひきやすくなり、転倒し骨折する可能性も高くなります。また、足腰が弱くなることから外に出るのがおっくうになり、閉じこもりにもつながります。

このように低栄養と一言で言っても体に及ぼす影響は多くあります。そのために低栄養予防が必要です。まずはバランスの良い食事



を心がけましょう。高齢期になれば「粗食で良い」と思われがちですが、そうではありません。肉や魚、卵、大豆製品のタンパク質や野菜、乳製品などいろいろな種類の食材を食べることが低栄養を予防するためには大切です。

また、食事を楽しむことで食欲もわき、よくかんで食べることで消化を助け、体にも吸収しやすくなります。自分自身の食生活を時々振り返りながら低栄養にならない食生活を心がけていきましょう！

健康講座

117

増え続ける大腸癌

小さな傷で治せる手術法があります

新潟県立坂町病院 外科 須藤 翔

喜ばしいことに、私達日本人の平均寿命は順調にのび続けています。しかし高齢化が進むにつれ、増えている病気もあります。その代表が癌（がん）です。中でも、特に増加しているのが「大腸癌」です。現在、胃癌について2番目に多い癌となっています。

大腸癌は、進行してしこりが大きくなると、腹痛や便に血が混じるといった症状がでてきます。しかし、癌が小さいうちはほとんど症状がないため、なかなか気づくことはできません。癌を早期に発見するためには、大腸癌検診がとても重要です。

大腸癌検診では、便にふくまれるわずかな出血（便潜血といいます）を調べることで、癌の可能性を判断します。この検査で「癌の可能性がある」

と判断された場合には、大腸カメラで腸の中を観察し、癌が実際にあるかどうかを確かめます。ごく早期の大腸癌や、ポリープ（ほうつておくとも癌になる可能性がある）は、大腸カメラを使って取り除くこともできます。もし、大腸カメラで取り除けない大きさの癌が見つかった場合には、手術を行う必要があります。

大腸癌の手術は、以前はおなかを大きく切る「開腹手術」が一般的でした。しかし最近では、腹腔鏡（ふくうきょう）という直径わずか5〜10ミリメートルの高性能カメラを使った「腹腔鏡手術」が主流になってきています。開腹手術では見えにくかった細い血管なども拡大して見ることができ、こまやかな手術が可能となります。また腹腔鏡手術は

おなかに小さな穴をいくつか開けるだけで手術ができますので、痛みが少なく入院も短くなります。

腹腔鏡手術にはさまざまな長所がありますが、現時点では全ての病院でこの手術が受けられるわけではありません。特別な器具が必要ですし、手術を行う医師にもある程度のトレーニングが求められます。当院では、平成20年から大腸癌に対する腹腔鏡手術を行っています。もちろん、全ての患者に腹腔鏡手術が行なえるわけではありません。しこりが非常に大きい場合などには、開腹手術をおすすめする場合もあります。ですが、当院で今年これまでに行った大腸癌手術の9割が、腹腔鏡手術でした。

患者の体の状態は、一人ずつ全て異なります。当院では、手術治療だけでなく薬の治療もふくめ、患者一人一人に最適な治療を行うように、日々心がけています。

*このコーナーへの問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111